

Enchiladas de 15 minutos

Sirve: 8 Porciones

Este plato se prepara rápidamente. Cuando necesite un plato inmediatamente, pruebe esta receta de enchiladas.

Ingredientes

desconocido aceite antiadherente en aerosol

1 lata chili sin frijoles (24 onzas)

1 1/2 tazas frijoles refritos enlatados, bajo en sodio, sin grasa

2 tazas queso cheddar o Monterey jack bajo en grasa, rallado

8 desconocido tortillas grandes de harina

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cubra una bandeja de hornear con papel de aluminio y rocíela con aceite antiadherente en aerosol.
3. En una cacerola mediana, caliente el chili y los frijoles refritos hasta que estén tibios (no los hierva).
4. Vierta aproximadamente la mitad de la mezcla de chili uniformemente sobre las tortillas, espolvoréelas con el queso y enróllelas. Póngalas de un lado en la bandeja de hornear con la abertura hacia abajo.
5. Vierta la mezcla de chili restante sobre las tortillas. Espolvoréelas con el queso restante.
6. Hornéelas por 10 minutos hasta que el queso se derrita.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorías	310	
Grasa total	17 g	
Proteínas	17 g	
Carbohidrato	23 g	
Fibra dietética	4 g	
Grasa saturada	6 g	
Sodio	500 mg	

